

**ИНСТИТУТ ЗАКОНОВЕДЕНИЯ И УПРАВЛЕНИЯ ВПА**

**КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЙ ИНФОРМАТИКИ И  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫХ ДИСЦИПЛИН**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ И ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Направление подготовки: «Юриспруденция»  
(квалификация (степень): «бакалавр»)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Тематические планы.....	3
2. Планы теоретических занятий .....	5
3. Материалы для проведения практических занятий .....	10
4. Методические рекомендации и задания по выполнению самостоятельной работы студентами.....	15
5. Перечень вопросов к зачёту по курсу «Физическая культура и спорт» .....	22

## 1. Тематические планы

для очной формы обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Количество ауд. часов			Сам. работа	Примечание ОК	
			Всего ауд. час.	Количество часов по видам занятий				
				Лекции	Семинар			Практич еские
1	Введение в предмет. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.			4			12	8
2	Социально биологические основы физической культуры.						8	8
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.					2	6	8
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.						6	8
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания						8	8
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями						6	8
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений						4	8
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.						4	8
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.					2	4	8
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов						4	8
11	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.						2	8
	Зачет							
	<b>ИТОГО</b>		72	4		4	64	

для заочной формы обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Количество ауд. часов			Сам. работа	Примечание ОК	
			Всего ауд. час.	Количество часов по видам занятий				
				Лекции	Семинар			Практич еские
1	Введение в предмет. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.			2			12	8
2	Социально биологические основы физической культуры.						8	8
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.			2			6	8
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.						6	8
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания						8	8
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями						6	8
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.						4	8
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.						4	8
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.						4	8
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов						4	8
11	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.						2	8
	Зачет							
	ИТОГО	72		4			68	

## 2. Планы теоретических занятий

Наименование разделов и тем	Перечень вопросов для подготовки к теоретическим занятиям и используемые активные и интерактивные образовательные технологии
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни

<p>Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда</p>
<p>Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</p>	<p>Часть 1 Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания Часть 2 Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия</p>
<p>Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях</p>

<p>Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</p>	<p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем</p>
<p>Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</p>	<p>Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.</p>
<p>Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</p>	<p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>

<p>Тема 10. Профессионально прикладная физическая Подготовка (ППФП) студентов</p>	<p>Часть I. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Часть II. Особенности ППФП студентов по избранному направлению</p>
<p>Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста</p>	<p>Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе</p>

### **Методические рекомендации студентам по подготовке к теоретическим и практическим занятиям**

По наиболее сложным проблемам учебной дисциплины проводятся теоретические или практические занятия. Их главной задачей является углубление и закрепление теоретических знаний у студентов, формирование и развитие у них умений и навыков применения знаний для успешного решения прикладных психолого-педагогических задач. Теоретические занятия проводятся в соответствии с планом. В плане указываются тема, время, место, цели и задачи, тема доклада и реферативного сообщения, обсуждаемые вопросы. Подготовка студентов к семинару включает:

- заблаговременное ознакомление с планом лекции;
- изучение рекомендованной литературы и конспекта лекций;
- подготовку полных и глубоких ответов по каждому вопросу, выносимому для обсуждения;
- подготовку доклада, реферата по указанию преподавателя;

Приступая к изучению новой учебной дисциплины, студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ИЗУ ВПА, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

Помимо учебной, научной литературы студентами должны активно использоваться хрестоматии - сборники текстов, иллюстрирующих содержание учебника, а также словари, справочники. В хрестоматиях собраны материалы, которые позволяют расширить кругозор. Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине помимо конспектов лекций, студентам необходимо научиться работать с



обязательной и дополнительной литературой. Изучение дисциплины предполагает отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с INTERNET.

Студент должен быть готов к контрольным опросам на каждом учебном занятии. Одобряется и поощряется инициативные выступления с докладами и рефератами.

Доклад - это вид самостоятельной работы студентов, заключающийся в разработке студентами темы на основе изучения литературы и развернутом публичном сообщении по данной проблеме.

Отличительными признаками доклада являются:

передача в устной форме информации;

публичный характер выступления;

стилевая однородность доклада;

четкие формулировки и сотрудничество докладчика и аудитории;

умение в сжатой форме изложить ключевые положения исследуемого вопроса и сделать выводы.

При подготовке к докладу на по теме, указанной преподавателем, студент должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет.

Необходимо подготовить текст доклада и иллюстративный материал в виде презентации. Доклад должен включать введение, основную часть и заключение. На доклад отводится 20-25 минут учебного времени. Он должен быть научным, конкретным, определенным, глубоко раскрывать проблему и пути ее решения. Особенно следует обратить внимание на безусловную обязательность решения домашних задач, указанных преподавателем к семинару.

Такая работа, в процессе которой студенту приходится сравнивать, сопоставлять, выявлять логические связи и отношения, применять методы анализа и синтеза, позволит успешно в дальнейшем подготовиться к зачетам, экзаменам и тестированию. Тестирование ориентировано в целом на проверку блоков проблем, способствует систематизации изученного материала, проверке качества его усвоения.

#### Примерные критерии оценки теоретической подготовки

Теоретическая оценка знаний по физической культуре на экзамене (зачете) предполагает дифференцированный подход к студенту, учет его индивидуальных способностей, степень усвоения и систематизации основного понятийного аппарата, знаний курса, умения делать доказательные выводы и обобщения. Оценивается как глубина знаний основных проблем физической культуры, так и умение использовать в практической деятельности основные средства и методы физического воспитания, направленные на формирование здорового образа и стиля жизни.

«Отлично» - ответ полный, достаточно аргументированный, основанный на глубоком знании основной и дополнительной литературы. Основные понятия, выводы и обобщения сформулированы определенно и доказательно.

«Хорошо» - ответ полный, но не достаточно аргументированный, основанный на хорошем знании основной литературы, с незначительными пробелами в знаниях дополнительной литературы. Возможны недостатки в систематизации или в обобщении материала, неточности в выводах.

«Удовлетворительно» - ответ не полный и не аргументированный, свидетельствующий о значительных пробелах в усвоении материала, изложение несистематизировано, в изложении и выводах допущены ошибки.

«Неудовлетворительно» - ответ не по существу проблемы, содержание основного материала не усвоено, обобщений и выводов нет.

**Итоговая** оценка по физической культуре складывается из двух показателей: оценки за физическую подготовленность (практическое выполнение контрольных нормативов) и оценки за теоретическую подготовку.

### 3. Материалы для проведения практических занятий

#### *Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.*

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

#### *Тема 2. История физической культуры.*

Становление и развитие физической культуры в различных общественно-экономических формациях. Зарождение физических упражнений в исторических условиях. Физическая культура в Древней Греции и Афинах. Функции физической культуры в процессе становления государства и общества. Физическая культура эпохи Возрождения. Физическая культура России (до революционный и послереволюционный период).

#### *Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.*

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Утомление и восстановление в процессе физического и умственного труда. Гипокинезия и гиподинамия в современной жизни человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

#### *Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.*

Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

#### *Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.*

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации

работоспособности, профилактики нервно - эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

*Тема 6. Принципы и методы обучения в физическом воспитании.*

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Основные закономерности формирования и развития физических качеств.

*Тема 7. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.*

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмен. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значения мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

*Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.*

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

*Тема 9. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.*

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

*Тема 10. Возрождение олимпийских игр современности.*

Возрождение современного олимпийского движения. Пьер де Кубертен - основоположник олимпийских игр современности. Принципы и идеалы олимпизма, предложенные Кубертенем. Основные положения Хартии МОК, предложенные Кубертенем. Роль Олимпийского конгресса 1894 г. в возрождении игр современности. Системы физического воспитания. Олимпийская идея Пьера де Кубертена. Теоретический и практический вклад П. Кубертена в возрождение игр. Социально-экономические и политические противоречия, препятствующие возрождению игр. Создание международного олимпийского комитета.

*Тема 11. Летние олимпийские игры как сфера международного сотрудничества.*

Решение Парижского конгресса (1894 г.) о проведении Игр I Олимпиады современности в 1896 г. Позиция Греции в проведении первых игр современности. Политическая и экономическая обстановка в конце XIX века. Подготовка Игр I Олимпиады. Торжественное открытие игр. Периодизация летних олимпийских игр. Общая характеристика игр каждого периода. Участие команды СССР, России в летних олимпийских играх.

*Тема 12. Зимние олимпийские игры как сфера международного сотрудничества.*

Идея учреждения олимпийских игр по зимним видам спорта. Парижская сессия МОК 1922 г. и ее роль в организации зимних олимпийских игр. Решение Пражского Олимпийского конгресса 1925 г. о регулярном проведении зимних Олимпийских игр (ЗОИ). Зимние олимпийские игры в системе олимпийского спорта. Хронология ЗОИ. Участие команды СССР, России в зимних олимпийских играх.

### **Практический раздел**

Практический раздел реализуется на учебно-тренировочных и методико-практических занятиях.

Учебно-тренировочные занятия направлены на овладение техникой физических упражнений, повышение уровня физической тренированности, формирование морально-психологических качеств.

Методико-практические занятия предполагают освоение методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методику обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий, специальных приемов для достижения необходимых результатов;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

*Тема 13. Легкая атлетика.*

На занятиях осуществляется развитие выносливости, быстроты и ловкости; воспитание волевых качеств.

Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию: *для юношей:*

- бег на 60 м или челночный бег 10\*10 м - быстрота;
- бег на 500 м - выносливость;
- прыжок в длину с места (с разбега) - быстрота и ловкость; *для девушек:*
- бег на 60 м или челночный бег 10\*10 м - быстрота;
- бег на 500 м - выносливость;
- прыжок в длину с места - быстрота и ловкость.

*Тема 14. Гимнастика.*

На занятиях осуществляется развитие силы, силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий; воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки.

Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию  
**для юношей:**

- подтягивание на перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине;
- прыжки со скакалкой - выносливость и ловкость;
- упражнения на тренажерах; **для девушек:**
- подтягивание в висе лежа с опорой на пятки (перекладина на высоте 90 см);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине;
- приседания на двух ногах за 30 с;
- прыжки со скакалкой - выносливость и ловкость;
- упражнения на тренажерах.

*Тема 15. Спортивные и подвижные игры.*

На занятиях осуществляется развитие быстроты, ловкости; формирование навыков в коллективных действиях и снятие эмоционального напряжения.

Игры, подлежащие разучиванию и совершенствованию: баскетбол, волейбол, бадминтон и настольный теннис, мини-футбол (мужчины), подвижные игры и эстафеты.

*Тема 16. Комплексные занятия.*

На занятиях осуществляется повышение общей и специальной физической подготовленности обучаемых. В содержание занятий входят упражнения из легкой атлетики и гимнастики; гимнастики и спортивных игр; упражнений на тренажерах и легкой атлетики; подвижных игр, плавания. В рамках физической культуры активно используются занятия по настольному хоккею, теннису, дартс, силовому фитнесу и др.

Вначале применяются упражнения на развитие быстроты, ловкости и действия, связанные с тонкой двигательной координацией, затем упражнения на силу, а в конце - на выносливость. Конкретный вариант комплексного занятия определяется в соответствии с периодом и задачами обучения, уровнем физической подготовленности студентов и состоянием учебно-материальной базы.

*Тема 17. Лыжная подготовка.*

На занятиях лыжной подготовкой осуществляется формирование навыков в различных видах ходьбы на лыжах; воспитание выдержки и самообладания, смелости и решительности; развитие общей и специальной выносливости, закаливание организма.

Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию: **для юношей и девушек:**

- попеременный двухшажный и одновременные одношажный и бесшажный ходы.

Обучение не умеющих кататься на лыжах.

Обеспечиваются меры безопасности при обучении ходьбы на лыжах совершенствуются умения оказывать первую помощь при обморожении.

*Тема 18. Методико-практические занятия. (Практическое занятие).*

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах).

2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, прогулка на лыжах, велосипед и т.д.).
4. Основы методики самомассажа.
5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
7. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
8. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
9. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
10. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
11. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
12. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
13. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
14. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
15. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
16. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

#### **4. Методические рекомендации и задания по выполнению самостоятельной работы студентами**

##### **Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы**

*Внеаудиторная самостоятельная работа* студентов (далее самостоятельная работа) - планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская деятельность студентов, осуществляемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Она включает в себя:

1. подготовку ко всем видам практики и выполнение предусмотренных ими заданий;
2. выполнение письменных контрольных и курсовых работ;
3. подготовку ко всем видам контрольных испытаний, в том числе к комплексным экзаменам и зачетам;
4. другие виды деятельности, организуемой и осуществляемой вузом, факультетом или кафедрой.

##### **Содержание и виды самостоятельной работы студентов.**

1. Запись конспектов лекций
2. Работа с литературными источниками
3. Запись дополнительной информации по основным вопросам излагаемого курса.
4. Подготовка к самостоятельному устному ответу.
5. Формирования навыков устного изложения материала.
6. Выполнение гигиенической утренней гимнастики.
7. Закаливание низкими и высокими температурами.
8. Проведение самостоятельных дополнительных занятий по ОФП или систематические занятия видом спорта по выбору.
9. Участие в спортивно-массовых мероприятиях.
10. Подготовка к зачету и экзамену.

##### **Дополнительная примерная тематика практических занятий для самостоятельного освоения**

1. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде).
2. Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.
3. Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации человека к разнообразным условиям внешней среды.
4. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
5. Основные положения методики закаливания.
6. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
7. Физическое состояние и сексуальность.
8. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
9. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.

10. Ведение личного дневника самоконтроля.
11. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
12. Методика определения профессионально-значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.
13. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

### **Рекомендации по организации самостоятельной работы студентов**

Для организации самостоятельной работы студенты предлагаются следующие виды деятельности:

- формирование навыков поиска необходимой информации;
- изучение указанной литературы;
- использование дополнительной библиотечной литературы: научно-методических журналов «Физическая культура», «Физическая культура в школе» и др.
- изучение конспектов лекций;
- конспектирование необходимой информации для подготовки к выступлениям на семинарских занятиях, коллоквиумах и конференциях;
- освоение навыков самостоятельного изложения материала в форме составления основного блока содержания темы и выступления по нему;
- сдача индивидуальных заданий;
- подготовка к аттестации, зачету и контрольной работе;
- участие в научно-исследовательской работе по проблемам физической культуры и спорта, физического воспитания школьников.
- Выполнение гигиенической утренней гимнастики.
- Закаливание низкими и высокими температурами.
- Проведение самостоятельных дополнительных занятий по ОФП или систематические занятия видом спорта по выбору.
- Участие в спортивно-массовых мероприятиях.

### **Задания для повторения и выполнения самостоятельной работы студентами**

*Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов*

Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.

Социальные функции физической культуры и спорта.

Современное состояние физической культуры и спорта.

Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания в вузе.



## *Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры*

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции. Функциональные системы организма.

Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.

Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.

Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.

Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

1. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.

2. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная.

3. Особенности функционирования центральной нервной системы.

4. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

5. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

## *Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья*

Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.

Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.

Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе.

Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности.

Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.

Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.

Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.

Ориентация на здоровье у лиц, отнесенных к интериалам и экстериалам.

Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.

Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в

жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни.

Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

#### *Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности*

Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.

Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.

Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.

Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии.

Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.

Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов.

Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.

#### *Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания*

Методические принципы физического воспитания.

Методы физического воспитания.

Основы обучения движениям (техническая подготовка).

Этапы обучения движениям.

Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости.

Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.

Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.

Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки.

Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.

Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

Характеристика нулевой зоны.

Характеристика первой тренировочной зоны.

Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны.

Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

Значение мышечной релаксации.

Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий.

Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.

Общая и моторная плотность занятия.

#### *Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями*

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Формы и содержание самостоятельных занятий.

Особенности самостоятельных занятий для женщин.

Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.

Управление процессом самостоятельных занятий. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.

Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.

Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.

Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

#### *Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений*

Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт. Его цели и задачи.

Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура.

Национальные виды спорта.

Студенческий спорт. Его организационные особенности. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях.

Специальные зачетные требования и нормативы.

Разновидности занятий и их организационная основа.

Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.

Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовских, межвузовских, международных.

Общественные студенческие спортивные организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие

спортивные игры (универсиады). Участие студентов в олимпийском движении. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.

Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов.

Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.

Выбор видов спорта и систем физических упражнений.

Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.

#### *Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений*

Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ), характеристика возможностей данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.

Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза. Перспективное планирование подготовки.

Текущее и оперативное планирование подготовки.

Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической.

Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ.

Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

#### *Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом*

Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль. Педагогический контроль. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля.

Объективные и субъективные показатели самоконтроля.

Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.

Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

#### *Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов* Историческая справка по актуальности ППФП учащихся.

Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.

Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов (форма и вид труда, условия труда, характер труда, динамика утомления и работоспособности на примере своей специальности).

Дополнительные факторы, влияющие на конкретное содержание ППФП (пол,

возраст, проф. заболевания, географо-климатические условия).

Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время.

Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества (на примере своей специальности). Прикладные виды спорта (их элементы) на примере вашей специальности.

### *Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста*

Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.

Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

## **5. Перечень вопросов к зачёту по курсу «Физическая культура и спорт»**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
4. Правильное питание как фактор здорового образа жизни.
5. Социально-биологические основы физической культуры.
6. Особенности физического воспитания девушек, женщин.
7. Особенности физического воспитания лиц умственного труда, студентов.
8. Значение физической культуры и спорта в жизни студента.
9. Организация и содержание занятий физическими упражнениями в период экзаменационной сессии.
10. Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
11. Основы методики самомассажа.
12. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
13. Международное студенческое спортивное движение.
14. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
15. Особенности физического воспитания студентов в период восстановления здоровья после заболевания.
16. Теоретические основы и методы закаливания.
17. Организация и гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями и закаливанием.
18. Индивидуальный выбор и особенности занятий избранной системой физических упражнений.
19. Методы оценки и коррекции осанки.
20. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития человека.
21. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма человека.
22. Нетрадиционные оздоровительные системы и методики.
23. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием физической тренировки.
24. Характеристика основных физических качеств и методика их развития.
25. Периодизация спортивной тренировки.
26. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.
27. Характеристика тестов оценки функциональной и физической подготовленности студентов.
28. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
29. Физическая культура в системе организации учебного труда (личный опыт).
30. Характеристики видов спорта, направленных на развитие основных физических качеств.
31. Использование средств физической культуры в период беременности.

32. Личный опыт использования средств физической культуры для устранения последствий заболевания или травмы.
33. Реакция сердечно-сосудистой системы на различные виды физической нагрузки.
34. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (на примере избранной специальности).
35. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
36. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий характера труда.
37. Мотивы регулярных занятий физическими упражнениями.
38. Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

#### Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету.

При подготовке к зачёту студент должен повторно изучить конспекты лекций и рекомендованную литературу, просмотреть решения основных задач, решенных самостоятельно и на практических занятиях, а также составить письменные ответы на все вопросы, вынесенные на экзамен.

Серьезная и методически грамотно организованная работа по подготовке к практическим занятиям, написанию письменных работ значительно облегчит подготовку к экзаменам и зачетам. Основными функциями экзамена, зачета являются: обучающая, оценочная и воспитательная. Экзамены и зачеты позволяют выработать ответственность, трудолюбие, принципиальность. При подготовке к экзамену студент повторяет, как правило, ранее изученный материал. В этот период сыграют большую роль правильно подготовленные заранее записи и конспекты. Студенту останется лишь повторить пройденное, учесть, что было пропущено, восполнить пробелы при подготовке к практическим занятиям, закрепить ранее изученный материал.

#### **Критерии оценки компетенций**

«Физическая культура и спорт» проводится в соответствии с Учебным планом в форме зачёта. Знания, умения, навыки студента на зачете оцениваются оценками:

- «отлично» (зачтено) - 5,
- «хорошо» (зачтено) - 4 ,
- «удовлетворительно» (зачтено) - 3,
- «неудовлетворительно» (не зачтено) - 2.

**Оценивание студента на зачете  
по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

<b>Оценка</b>	<b>Требования к знаниям</b>
<p style="text-align: center;"><i>зачтено</i></p> <p style="text-align: center;">5, «отлично»</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение.</p>
<p style="text-align: center;"><i>зачтено</i></p> <p style="text-align: center;">4, «хорошо»</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.</p>
<p style="text-align: center;"><i>зачтено</i></p> <p style="text-align: center;">3, «удовлетворительно»</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении творческих работ.</p>
<p style="text-align: center;"><i>не зачтено</i></p> <p style="text-align: center;">2, «неудовлетворительно»</p>	<p>Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.</p>